**ПАМЯТКА**

**«Безопасность на водных объектах»**

***НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ***

* ***купаться можно только в разрешенных местах;***
* ***нельзя нырять в незнакомых местах, на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;***
* ***не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;***
* ***не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это опасно даже для умеющих хорошо плавать;***
* ***нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования бакены, буйки и т.д.;***
* ***нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;***
* ***нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;***
* ***нельзя оставлять детей без присмотра.***

***Жаркая погода - прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.***

***Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 22 и более градусов.***

***Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.***

***Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.***

***Что делать, если вы чувствуете,***

***что тонете?***

***Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох, успокойтесь, отдохните, лежа на спине, - вода удержит вас, не сомневайтесь. Отдохнули? – Теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега, или, если нужно, позвать на помощь; старайтесь плыть в направлении берега или того места, где вы можете за что-нибудь ухватиться (камень, торчащее из воды бревно, дерево).***

***Если течением относит вниз, не сопротивляйтесь и не тратьте силы, главное держаться на поверхности.***

***воды и ждать удобного случая за что-нибудь ухватиться или выбраться на мелководье.***

***Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде: лягте на спину, расправьте ноги и руки, расслабьтесь и отдохните 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.***

***Паника - основная причина трагедий на воде.***

***ПОМНИТЕ! Нарушение правил безопасного поведения на воде - это главная причина гибели людей, в том числе детей!***